

Ежедневное 10 дневное меню основного (организованного) питания учащихся в школьных столовых Ленинского района г. Саратова

Возрастная категория: 12-18 лет январь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Артек" молочная вязкая	250	10,90	10,25	40,75	360,53	187
	Бутерброд с джемом и маслом	60	4,60	4,16	25,90	121,5	95
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,7	19,13	93,63	677,33	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	5,90	7,70	119	115
	Суп Минестроне	250	4,33	5,27	11,27	152,15	143
	Сосиски отварные в соусе	100	7,15	12,17	7,37	162,48	395.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	7,20	49,62	270,81	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,18	31,2	111,36	867,58	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,54	7,87	51,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	54,42	58,2	256,15	1875,31	
День 2							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые с молочным сладким соусом	250	17,15	19,10	26,30	370,25	325
	Булочка школьная	100	4,63	3,47	54,00	246,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,04	22,57	87,54	647,46	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная (свекольная)	100	1,48	2,62	9,86	68,74	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134.1
	Тефтели куриные с соусом Бешамель	100	11,82	13,52	11,75	153,52	390.2
	Спагетти отварные с маслом	180	6,79	6,01	42,71	229,68	291
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,44	28,38	132,38	818,82	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	4,89	3,73	30,07	193,04	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,29	8,73	48,67	351,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	61,77	59,68	268,59	1817,32	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с ягодой жидкая	250	10,30	13,45	38,95	305,1	266
	Пряники	50	2,40	1,40	28,85	137,9	589
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,22	18,96	95,38	612,66	
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	5,10	11,90	136	4.1
	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	118,85	131
	Фрикасе из рыбы	100	11,95	9,95	10,05	157,44	342
	Паэлья с овощами	180	6,97	11,63	39,99	239,74	58
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	27,44	31,08	115,1	823,05	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	7,50	7,89	39,12	206,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,8	8,01	48,3	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	53,46	58,05	258,78	1682,38	
День 4							
ЗАВТРАК	Фриттата с капустой цветной и овощами	250	14,85	16,08	18,50	264,27	311
	Плюшка новомосковская	100	6,83	4,72	54,19	276,61	270
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,94	20,8	79,93	571,72	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,07	5,30	10,50	96	66
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	116,58	142.3
	Фрикадельки куриные в томатном соусе	100	11,77	11,02	11,37	162,39	410
	Каша из гороха с маслом	180	11,27	9,45	49,09	283,79	418.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108

Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	31,34	31,7	115,61	821,9	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Косичка с сахаром	100	7,45	7,67	28,21	286,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,65	7,87	51,01	386,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,93	60,37	246,55	1780,11	
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,98	11,95	24,18	205,13	165
	Булочка ванильная	100	8,74	8,65	47,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,92	20,6	78,63	547,56	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	2,30	6,80	11,80	130	76
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	3,30	5,25	20,13	111	144.2
	Голубцы ленивые	100	12,91	11,52	9,06	198,54	372
	Картофель отварной	180	4,64	7,39	30,14	191,14	173
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	27,5	31,62	114,91	828,38	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,76	38,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,27	7,76	45,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	53,69	59,98	238,99	1642,15	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с сухофрактами	250	9,62	7,30	36,95	248,92	70
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай с сахаром и чабрецом	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	18,27	22,28	84,66	642,02	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	5,90	7,70	119	115
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	2,92	5,18	12,27	112,6	128.1
	Сосиски отварные в соусе	100	7,15	12,17	7,37	162,48	395.1
	Макаронные изделия отварные	180	10,97	6,49	52,66	289,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	27,37	30,4	115,4	846,9	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,54	7,87	51,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	53,18	60,55	251,22	1819,32	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	200	15,06	15,10	22,32	351,22	302
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Бутерброд с джемом и маслом	60	4,60	4,16	25,90	121,5	95
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	20,32	19,66	65,26	550,56	
ОБЕД	Огурцы соленные	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп-лапша на мясном бульоне	250	3,15	5,13	8,65	124,85	157.2
	Ризотто со свининой и овощами	280	21,58	25,45	68,68	623,72	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,2	31,48	115,27	932,59	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,76	38,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,57	7,88	47,65	279,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	58,09	59,02	228,18	1762,56	
День 8							
ЗАВТРАК	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100	11,22	8,06	9,41	121,98	412.1
	Рис отварной с овощами	190	4,50	6,76	35,75	205,43	58
	Булочка дорожная	60	4,37	4,13	34,61	191,48	565
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,29	18,95	86,79	547,35	
ОБЕД	Салат картофельный с цветной капустой	100	1,03	8,28	9,33	101,43	46
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	4,02	5,67	19,60	160,28	144.1
	Рыба под маринадом	100	10,05	6,95	2,14	76,65	343
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	7,20	49,62	270,81	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	31,74	28,88	131,33	844,23	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	516.1
	Пирог морковный	100	3,68	4,29	29,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,08	9,29	48,4	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	61,11	57,12	266,52	1740,04	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	10,28	9,62	48,83	325,05	269
	Бутерброды горячие с колбасой	60	6,32	5,24	16,06	137,63	8
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,86	19,58	92,09	660,36	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная (свекольная)	100	1,48	2,62	9,86	68,74	119

	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,80	5,27	9,25	116,58	142,3
	Митбол из индейки в томатном соусе	100	12,92	12,84	10,49	233,8	410
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	7,10	50,42	242,22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,76	28,49	115,42	824,48	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	7,91	7,96	29,17	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,91	7,96	51,17	296,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,53	56,03	258,68	1781,49	
День 10							
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с яйцом	250	10,10	12,72	39,22	293,64	297
	Булочка молочная	100	9,17	6,85	42,00	292,24	566
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,47	19,57	88,24	614,34	
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	5,10	11,90	136	4,1
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134,1
	Курица паприкаш	100	10,43	11,35	2,45	157,85	405
	Каша из гороха с маслом	180	11,27	9,45	49,09	283,79	418,1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	31,05	32,15	117,1	880,48	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	7,76	7,73	27,95	225,13	454,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,96	7,93	50,75	325,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,48	59,65	256,09	1819,95	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17410	573,66	588,65	2529,75	17720,63	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1741	57,366	58,865	252,975	1772,063	